





حمية 1800 سعر حراري





مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital



حمية 1800 سعر حراري

مثال	الـــــــوجـــــــــبـــــــــــــة	المجموعة الغذائية + عدد الحصص
الإفطار	½ رغيف أسمر أو1صامولي أسمر أو2 توست أسمر + ½ كوب فول أو عدس أو حمّص (بقوليات) + 30 جم جبنه قليلة الدسم أو1 بيضة مسلوقة أو2 بياض بيض مسلوق + ½ كوب خضار مقطعة (½ كوب خيار أوخس أو جرجير,أو ½كوب سلطة خضار) + 1 ملعقة شاي زيت زيتون أو 8 حبات كبيرة زيتون أسود + 1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم	2 حصة نشويات 1 حصة نشويات + ½ حصة لحوم 1 حصة لحوم ½ حصة خضروات 1 حصة دهون 1 حصة حليب
وجبة خفيفة	½ كوب سلطة خضار + ليمون , بهارات + 1 حبة فاكهة أو ½ كوب عصير طازج (بدون سكر)	½ حصة خضروات -------------- 1 حصة فواكه
الغداء	(4 ملاعق طعام أرز + ¼ رغيف أسمر) أو 8 ملاعق طعام أرز أو1 كوب مكرونة أو ½ رغيف شامي + 75 جم لحم أو ومفرومة أو دجاج منزوع الجلد أو سمك أو تونة + (1 كوب سلطة + ½ كوب خضار مطهية) أو 1 كوب خضار مطهية + 1 ملعقة شاي زيت للطهي + ليمون , بهارات + 1 حبة فاكهة	2 حصة نشويات 2½ حصة لحوم 2 حصة خضروات 1 حصة دهون --------------- 1 حصة فواكه
وجبة خفيفة	1 حبة فاكهه أو3 حبات تمر + 1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم	1 حصة فواكه 1 حصة حليب
العشاء	¼ رغيف أسمر أو1 توست أسمر أو ½ كوب مكرونة + 30 جم جبنه قليلة الدسم أودجاج منزوع الجلد أوتونة + 1 كوب خضار مقطعة (سلطة) أو ½ كوب خضروات مطهية أو شوربة خضار +¼ رغيف خبز محمّص أو ½ كوب ذرة + 1 حبة فاكهة	1 حصة نشويات 1 حصة لحوم 1 حصة خضروات 1 حصة نشويات 1 حصة فواكه
وجبة خفيفة	¾ كوب رقائق غير محلاة (كورن فليكس) أو 2-3 قطع شابورة أو ½ كوب شوفانمطبوخ + 1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم	1 حصة نشويات 1 حصة حليب
اشرب الماء باستمرار , اشرب الكثير من الماء عندما يكون الجو حارًا , خاصة لو لم يكن هناك مايمنع . اجعل التمارين جزء من الروتين اليومي في المنزل أو العمل, مارس التمارين 30 دقيقة على الأقل يوميًا		

* 30 جرام = علبة كبريت ,, 75 جرام= 2½ علبة كبريت

ملاحظات